

パンメニューでカロリーダウン&減塩に挑戦!
～主食を変更する時のポイント～



<献立>

- ・ロールパンサンド
- ・春の彩りサラダ
- ・果物

<1人分>

熱量
529kcal

蛋白質
23.4g

塩分
2.3g

【ロールパンサンド】(材料:4人分)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|---------|-------|----|-------|-------|----|-----|-----|------|-------|------|-----|-----|------|-------|------|----|------|----|-------|----|-------|--------------|------|-----|------|---------|------|
| <table border="0"> <tr> <td>ロールパン</td> <td>12 個</td> <td rowspan="13"> ※サンドイッチはA、B、Cの三種類 A ①カレイに塩・白こしょうをふり、下味をつける。 ②薄力粉・カレー粉を計量し、混ぜておく。 ③カレイに②をまぶす。 ④油を敷いたフライパンでカレイに焼き色がつくまで焼く。 ⑤サラダ菜は、ペーパーでしっかり水気をふきとる。 ⑥ロールパンに切り目を入れ、サラダ菜とカレイをはさむ。 B ①耐熱容器に卵・牛乳・砂糖・食塩を入れて、泡だて器でよく混ぜる。 ②電子レンジで2分加熱する(様子を見ながら加熱時間は調節する)。 ③レンジから取り出し、泡だて器で卵をほぐすように混ぜ合わせる。 ④再びレンジで30秒加熱し、泡だて器で混ぜる。 (加熱時間は好みの固さに合わせて調節する) ⑤サラダ菜は、ペーパーでしっかり水気をふきとる。 ⑥ロールパンに切り目を入れサラダ菜と卵をはさみ、ケチャップをかける。 C ①ロールパンに切り目を入れ、ジャムをはさむ。 </td> </tr> <tr> <td>A { カレイ</td> <td>120 g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>0.8 g</td> </tr> <tr> <td>白コショウ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td>0.8 g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>B { 卵</td> <td>80 g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>16 g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>C { トマトケチャップ</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>マービージャム</td> <td>52 g</td> </tr> </table> | ロールパン | 12 個 | ※サンドイッチはA、B、Cの三種類 A ①カレイに塩・白こしょうをふり、下味をつける。 ②薄力粉・カレー粉を計量し、混ぜておく。 ③カレイに②をまぶす。 ④油を敷いたフライパンでカレイに焼き色がつくまで焼く。 ⑤サラダ菜は、ペーパーでしっかり水気をふきとる。 ⑥ロールパンに切り目を入れ、サラダ菜とカレイをはさむ。 B ①耐熱容器に卵・牛乳・砂糖・食塩を入れて、泡だて器でよく混ぜる。 ②電子レンジで2分加熱する(様子を見ながら加熱時間は調節する)。 ③レンジから取り出し、泡だて器で卵をほぐすように混ぜ合わせる。 ④再びレンジで30秒加熱し、泡だて器で混ぜる。 (加熱時間は好みの固さに合わせて調節する) ⑤サラダ菜は、ペーパーでしっかり水気をふきとる。 ⑥ロールパンに切り目を入れサラダ菜と卵をはさみ、ケチャップをかける。 C ①ロールパンに切り目を入れ、ジャムをはさむ。 | A { カレイ | 120 g | 食塩 | 0.8 g | 白コショウ | 少々 | 薄力粉 | 6 g | カレー粉 | 0.8 g | サラダ油 | 8 g | レタス | 12 g | B { 卵 | 80 g | 牛乳 | 16 g | 砂糖 | 2.4 g | 食塩 | 0.2 g | C { トマトケチャップ | 12 g | レタス | 12 g | マービージャム | 52 g |
| ロールパン | 12 個 | ※サンドイッチはA、B、Cの三種類 A ①カレイに塩・白こしょうをふり、下味をつける。 ②薄力粉・カレー粉を計量し、混ぜておく。 ③カレイに②をまぶす。 ④油を敷いたフライパンでカレイに焼き色がつくまで焼く。 ⑤サラダ菜は、ペーパーでしっかり水気をふきとる。 ⑥ロールパンに切り目を入れ、サラダ菜とカレイをはさむ。 B ①耐熱容器に卵・牛乳・砂糖・食塩を入れて、泡だて器でよく混ぜる。 ②電子レンジで2分加熱する(様子を見ながら加熱時間は調節する)。 ③レンジから取り出し、泡だて器で卵をほぐすように混ぜ合わせる。 ④再びレンジで30秒加熱し、泡だて器で混ぜる。 (加熱時間は好みの固さに合わせて調節する) ⑤サラダ菜は、ペーパーでしっかり水気をふきとる。 ⑥ロールパンに切り目を入れサラダ菜と卵をはさみ、ケチャップをかける。 C ①ロールパンに切り目を入れ、ジャムをはさむ。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A { カレイ | 120 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白コショウ | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 薄力粉 | 6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カレー粉 | 0.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レタス | 12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B { 卵 | 80 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 16 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 2.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| C { トマトケチャップ | 12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レタス | 12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マービージャム | 52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【春の彩りサラダ】(材料:4人分)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|-----|-------|--------|------|---------|------|---------|------|------|------|-------|------|-------|------|----|------|--------|------|-------|----|
| <table border="0"> <tr> <td>ジャガイモ</td> <td>120 g</td> <td rowspan="13"> ①ジャガイモは千切りにし、水に浸しておく。 ②菜の花は3cm幅に切る。 ③アスパラは根元の固い部分は薄く皮をむき、1cm幅の斜め切りにする。 ④パプリカは3cm長さの千切りにする。 ⑤ジャガイモはシャキシャキの歯ごたえを残すよう茹で、ザルにあける。 ⑥菜の花は茹で、水にとって粗熱が取れたら水気をしぼる。 ⑦アスパラはさっと茹で、ザルにあけて水気を切る。 ⑧マスタード・レモン果汁・牛乳・だし割り醤油・白こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑨野菜の水気をしっかり取り、混ぜ合わせる。 ⑩器にサラダ菜をしき盛り付ける。食べる直前にドレッシングをかける。 </td> </tr> <tr> <td>菜の花</td> <td>120 g</td> </tr> <tr> <td>アスパラガス</td> <td>80 g</td> </tr> <tr> <td>パプリカ(赤)</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>パプリカ(黄)</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>サラダ菜</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>マスタード</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>レモン果汁</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>60 g</td> </tr> <tr> <td>だし割り醤油</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>白コショウ</td> <td>少々</td> </tr> </table> | ジャガイモ | 120 g | ①ジャガイモは千切りにし、水に浸しておく。 ②菜の花は3cm幅に切る。 ③アスパラは根元の固い部分は薄く皮をむき、1cm幅の斜め切りにする。 ④パプリカは3cm長さの千切りにする。 ⑤ジャガイモはシャキシャキの歯ごたえを残すよう茹で、ザルにあける。 ⑥菜の花は茹で、水にとって粗熱が取れたら水気をしぼる。 ⑦アスパラはさっと茹で、ザルにあけて水気を切る。 ⑧マスタード・レモン果汁・牛乳・だし割り醤油・白こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑨野菜の水気をしっかり取り、混ぜ合わせる。 ⑩器にサラダ菜をしき盛り付ける。食べる直前にドレッシングをかける。 | 菜の花 | 120 g | アスパラガス | 80 g | パプリカ(赤) | 40 g | パプリカ(黄) | 40 g | サラダ菜 | 12 g | マスタード | 12 g | レモン果汁 | 12 g | 牛乳 | 60 g | だし割り醤油 | 20 g | 白コショウ | 少々 |
| ジャガイモ | 120 g | ①ジャガイモは千切りにし、水に浸しておく。 ②菜の花は3cm幅に切る。 ③アスパラは根元の固い部分は薄く皮をむき、1cm幅の斜め切りにする。 ④パプリカは3cm長さの千切りにする。 ⑤ジャガイモはシャキシャキの歯ごたえを残すよう茹で、ザルにあける。 ⑥菜の花は茹で、水にとって粗熱が取れたら水気をしぼる。 ⑦アスパラはさっと茹で、ザルにあけて水気を切る。 ⑧マスタード・レモン果汁・牛乳・だし割り醤油・白こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑨野菜の水気をしっかり取り、混ぜ合わせる。 ⑩器にサラダ菜をしき盛り付ける。食べる直前にドレッシングをかける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 菜の花 | 120 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| アスパラガス | 80 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パプリカ(赤) | 40 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パプリカ(黄) | 40 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ菜 | 12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マスタード | 12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レモン果汁 | 12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 60 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だし割り醤油 | 20 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白コショウ | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【果物】(材料:4人分)

| | | | | | |
|--|-------|--|--|------|-------|
| <table border="0"> <tr> <td>イチゴ</td> <td>100 g</td> <td rowspan="2"> ①オレンジは食べやすいようにカットし、イチゴはヘタを取る。 ②器に盛り付ける。 </td> </tr> <tr> <td>オレンジ</td> <td>100 g</td> </tr> </table> | イチゴ | 100 g | ①オレンジは食べやすいようにカットし、イチゴはヘタを取る。 ②器に盛り付ける。 | オレンジ | 100 g |
| イチゴ | 100 g | ①オレンジは食べやすいようにカットし、イチゴはヘタを取る。 ②器に盛り付ける。 | | | |
| オレンジ | 100 g | | | | |



分担して調理をします



医師から糖尿病のお話がありました



指先から採血して食事後の血糖を測定

栄養成分値

| 材料(1人分) | 分量 (g) | 熱量 (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|
| ♪ロールパンサンド | | | | | |
| ロールパン | 105 | 332 | 10.6 | 9.5 | 1.3 |
| カレー | 30 | 29 | 5.9 | 0.4 | 0.1 |
| 食塩 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.2 |
| 白コショウ | 少々 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 薄力粉 | 1.5 | 6 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| カレー粉 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| サラダ油 | 2 | 18 | 0.0 | 2 | 0.0 |
| レタス | 3 | 0 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| 卵 | 20 | 30 | 2.5 | 2.1 | 0.1 |
| 牛乳 | 4 | 3 | 0.1 | 0.2 | 0.0 |
| 砂糖 | 0.6 | 2 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 食塩 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.1 |
| トマトケチャップ | 3 | 4 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| レタス | 3 | 0 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| マービージャム | 13 | 20 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 小計 | | 445 | 19.5 | 14.2 | 1.8 |

| 材料(1人分) | 分量 (g) | 熱量 (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|-----------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|
| ♪春の彩りサラダ | | | | | |
| ジャガイモ | 30 | 23 | 0.5 | 0 | 0.0 |
| 菜の花 | 30 | 10 | 1.3 | 0.1 | 0.0 |
| アスパラガス | 20 | 4 | 0.5 | 0 | 0.0 |
| パプリカ(赤) | 10 | 3 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| パプリカ(黄) | 10 | 3 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| サラダ菜 | 3 | 0 | 0.1 | 0 | 0.0 |
| マスタード | 3 | 7 | 0.2 | 0.5 | 0.1 |
| レモン果汁 | 3 | 1 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 牛乳 | 15 | 10 | 0.5 | 0.6 | 0.0 |
| だし割り醤油 | 5 | 2 | 0.2 | 0 | 0.4 |
| 白コショウ | 少々 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 小計 | | 63 | 3.5 | 1.2 | 0.5 |
| ♪果物 | | | | | |
| イチゴ | 25 | 9 | 0.2 | 0 | 0.0 |
| オレンジ | 25 | 12 | 0.2 | 0 | 0.0 |
| 小計 | | 21 | 0.4 | 0.0 | 0.0 |
| 合計 | | 529 | 23.4 | 15.4 | 2.3 |

♪栄養士からのコメント♪

- パンはご飯と比べて、脂質・食塩が多いことをご存知ですか？
- 朝や昼はパンという方も多いと思いますが、組み合わせるおかずがポイントです。
- 今回は主食がパンの時に、おかずでのエネルギーダウン・減塩の方法を紹介しました。
- パンにはさむカレーは、カレー粉で風味付けすることで食塩を控えることができます。スクランブルエッグは電子レンジで調理し、油の使用をゼロに！ジャムは低甘味料のマービージャムを使用し、エネルギーを控えています。
- サラダのドレッシングも油を使用していないので、さっぱりといただけます。
- サンドイッチを持って、運動がてら散歩に出かけてみてはいかがでしょうか♪